

I 世代下親師同情疲勞與因應之道

龔任俠

苗栗縣西湖國中校長

一、前言

I 世代，通常指的是 1995 年至 2012 年間出生的世代（Twenge, 2017），他們與科技的深層互動重塑了生活方式、學習模式及社會互動。這個世代的特徵包括對即時資訊的高度依賴、更強的數位操作能力，以及在線上社群中的頻繁活動（Prensky, 2001）。然而，有研究指出，I 世代可能面臨較高的心理健康風險，例如焦慮與孤獨感增加，這與他們過度使用社群媒體有關（Twenge et al., 2018）。

I 世代居住在數位時代下，幾乎每天都被各種社群媒體和網路世界包圍。由於長期接觸大量的資訊和視覺刺激，這一世代面臨著心理疲憊和焦慮增加的挑戰。在這樣的環境下對於所陪伴者個體的能量消耗和情緒健康會產生一定程度的影響，甚至成為一個不可忽視的心理健康問題。

二、I 世代下的同情疲勞觀點

同情疲勞（Compassion fatigue）原是指當一個人在照顧生理和/或心理得了很嚴重疾病的人時，由於其所承受的壓力而引起的冷漠情緒（2024，MBA 智庫百科）。在幫助他人的過程中，身體、心理狀態與情緒等，承受了超過一己所能負荷的壓力，甚至經歷創傷，導致疲勞與無力感持續累積。可以說「同情疲勞」即是一種「照顧的代價」（陳品皓，2024）。原本充滿熱情和善意的社會大眾，因為青少年成長於 I 世代，展現出一些獨特的情感表現和特徵，讓負責教育和照顧他們的父母與老師容易感到疲憊，甚至陷入所謂的「同情疲勞」狀態。

（一）同情疲勞的成因與社會因素

1. 政策與資源不足：心理健康資源的匱乏會直接限制教養者及其他支持角色獲取適時幫助的機會。例如，心理諮詢服務不足或費用高昂，使需要幫助的人無法緩解心理壓力，這可能導致壓力長期累積並轉化為同情疲勞（Bride, 2007）。

2. 社會期望與心理負擔：父母在社會文化的影響下，普遍存在「望子成龍」或「鋪陳康莊大道」的高期待。然而，當孩子未達期望時，父母可能感到自責或羞愧，進一步加重心理壓力（Figley, 2002）。

3. 長期壓力的惡性循環：由於社會支持系統的缺乏，教養者常感到孤立無援。

這種無助感會削弱其對子女的情感耐受力，形成惡性循環 (Maslach & Leiter, 2016)。心理資源的持續消耗會導致其對子女需求的敏感度降低，進一步加劇同情疲勞。

（二）父母與教養者的同情疲勞

1. 資訊過載：I 世代的青少年經常接觸到大量的資訊，這些資訊有時會引發焦慮、壓力和情感波動。他們可能會向父母或照顧者尋求情感支持、指導或幫助。然而，這種持續的情感投入和幫助可能會使他們感到筋疲力盡。
2. 社交壓力：隨著社交媒體的普及，青少年面對的自我形象壓力和社交比較現象越來越嚴重。父母和教養者可能會感到焦慮，因為他們無法完全控制或監控孩子在網絡上的互動和所暴露的內容。
3. 親子衝突：I 世代的青少年常常經歷情感的過度表現，父母可能會因為青少年情緒起伏大、表現出過度依賴或過度反應而感到疲憊。
4. 青少年心理健康問題：I 世代的青少年面臨如焦慮、抑鬱和自我傷害等的心理健康問題風險，在這種情況下，父母和教養者可能需要長期應對這些問題，這會消耗大量的情感能量。
5. 過度投入情感需求：父母和照顧者可能因為過度投入孩子的情感需求，開始感到過度疲憊，進而有意識或無意識地降低對孩子的情感回應，以減少壓力。

這種「冷漠」或情感撤退，可能會使父母與孩子之間的關係產生裂痕，進一步加重家庭的情感負擔。

（三）教師及學校制度的同情疲勞

1. 學生情緒和心理健康需求增加：許多青少年可能會面對焦慮、抑鬱、社交障礙等心理健康問題。教師除了需要應對學業教學，還必須充當輔導員的角色，致使教師容易感到情感上的枯竭和無力感。
2. 資訊過載與學業負擔：I 世代的學生生活在資訊爆炸的時代，他們每天接收到大量的學術、社交、娛樂和數位訊息。這使得學生在學習上可能更加分心，並且需要教師花費更多精力來吸引他們的注意力、管理教室內的行為以及引導他們合理分配學習時間。

3. 學生對教師的情感需求增多：許多青少年在面對心理健康問題、家庭困難或社交焦慮時，會尋求教師的情感支持。這使得教師除了需要擔負起課堂教學的責任外，還要扮演情感支持者和心靈導師的角色。
4. 缺乏足夠的專業支持和資源：雖然許多學校開始關注學生心理健康，但往往資源有限。教師需要在缺乏足夠支持和資源的情況下，獨自面對學生的情感問題和心理困擾，這容易讓他們感到無助和疲憊。
5. 學校制度的限制：許多學校體制仍然側重於學業成就和標準化紙筆測驗，這使得教師在專注於學生情感支持和心理健康問題時，常常感到與學校要求的教學目標之間的矛盾。
6. 行為問題與學生的反抗：I 世代的青少年在數位環境中可能暴露於更多不健康的內容，並且容易在課堂上表現出挑戰權威、反叛。這些行為問題不僅對課堂秩序造成干擾，還需要教師花費大量的時間和精力來應對。
7. 教師的情感疏離與自我保護：長期的情感負擔會使教師開始疏遠學生的情感需求，這是出於自我保護的反應。
8. 學校與家庭合作的困難：教師往往需要與家長合作來解決學生的情感或行為問題，但現代社會中，家庭環境日益複雜，這使得教師在面對學生困難時感到孤立無援，同樣容易產生同情疲勞。

這種情感撤退可能對教師自身和學生的關係產生負面影響，並加劇學校整體的情感氛圍不健康的問題。

三、I 世代下親與師面對同情疲勞的因應之道

（一）父母與教養者

為了有效管理身心健康，父母需採取以下策略：

1. 建立支持網絡：尋求親友或專業團體的情感支持，可有效分擔壓力並增加心理抗壓能力。
2. 實踐自我關懷：規律的身體運動、健康飲食與足夠的休息有助於情緒穩定（Smith, 2010）。此外，冥想與正念練習亦可幫助父母應對壓力（Brown & Ryan,

2003)。

3. 提升數位素養：父母需了解青少年所使用的數位工具，並設定合理的使用規範，以減少因資訊過量帶來的挑戰（Livingstone & Helsper, 2007）。
4. 情緒管理與設置界限：學會認識和表達自己的需求，同時適時設定情感界限，避免過度付出而忽略自己。

父母與教養者在「I 世代」中承擔了巨大的壓力，但透過積極的策略與心態調適，他們能在支持青少年的同時，維護自身的心理健康與家庭的穩定。

（二）教師與學校治理

首先，教師的「同情疲勞」現象日益顯著。由於不斷地關注學生的心理與情感需求，教師常感到身心耗竭，進一步影響教學質量與其支持學生的能力。因此，學校需要建立有效的支持系統，包括心理健康輔導資源、定期教師心理健康檢測，以及專業化的教師培訓計畫，以協助教師針對學生的心理需求作出積極回應。

其次，學校制度需創造一個安全、包容且支持性的校園環境，鼓勵學生多參與體育運動及藝術活動，以平衡其身心發展（WHO, 2021）。這不僅能降低因資訊過曝所帶來的焦慮感，也能強化學生的社交連結與心理韌性。

四、結語

面對 I 世代青少年所帶來的種種挑戰，父母和教養者的同情疲勞是一個真實且逐漸加重的問題。為了避免情感枯竭，父母需要學會如何有效地管理自己的情感，尋找支持系統，並且設法平衡對孩子的支持與自己的情感需求。

教師和學校在面對 I 世代青少年時，承擔著更多的情感和心理負擔。這種同情疲勞會影響教師的教學質量、身心健康和對學生的支持能力。因此，學校需要提供更多的專業支持、資源和教師培訓，幫助教師應對這些挑戰。

參考文獻

- MBA智庫百科（2024）。取自 <https://wiki.mbalib.com/wiki/%E5%90%8C%E6%83%85%E7%96%B2%E5%8A%B3>
- 陳品皓（2024）。請好好照顧你的心：你不是冷漠的現代人，可能只是同情

疲勞。地球圖輯隊。取自

<https://lib.utaipei.edu.tw/UTWeb/wSite/public/Attachment/f1313563395738.pdf>

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring*. Brunner/Mazel.
- Figley, C. R. (2002). *Treating compassion fatigue*. Brunner-Routledge.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people, and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671-696.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Sasaki, Y., Kawai, D., & Kitamura, S. (2020). Unfriend or ignore? Negative emotional responses to social networking sites and the moderating role of mindfulness. *Computers in Human Behavior*, 100, 80-88. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.005>
- Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2016). *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice*. New York: Springer.
- Smith, J. A. (2010). Self-care strategies for stress reduction. *Journal of Health and Wellness*, 15(2), 89-101.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Atria Books.

- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765-780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood*. New York: Atria Books.
- World Health Organization. (2021). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: World Health Organization.

